

**La formation au programme « L'Équilibre, où en êtes-vous ?© »  
Label Carsat Bourgogne/Franche-Comté (BFC) permet d'acquérir une démarche  
de prévention des chutes pour le maintien de l'autonomie de la personne âgée.**

## Public

---

- Titulaire du diplôme "Animateur 1er degré Adulte ou Seniors en salle"
- Titulaire du CQP ALS Option AGEE ou CQP Instructeur FITNESS cours collectifs
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif

## Prérequis

---

- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir copie datée)

## Accessibilité

---

Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à l'une de nos formations. Faites-le nous savoir : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.

## Objectifs de la formation

---

- Connaître les politiques publiques de prévention des chutes
- Acquérir les connaissances liées au vieillissement usuel de la fonction d'équilibration
- Acquérir une démarche de prévention des chutes dans le cadre du protocole CARSAT BFC "l'équilibre où en êtes-vous ? © "
  - concevoir une animation adaptée aux seniors inactifs ou sédentaires, aux personnes âgées fragile en perte d'autonomie
  - Connaître et utiliser les supports de communication du protocole
  - Mettre en œuvre le programme du protocole pendant le temps de la formation
  - Connaître les tests du protocole (version juin 2011)
- Assurer la sécurité des pratiquants

## Contenus

---

- Les partenaires locaux et la dynamique de prévention territoriale
- L'épidémiologie sur la chute : causes et conséquences
- Le vieillissement des fonctions d'équilibration : la vue, l'oreille interne, le kinesthésique, les muscles
- Le protocole Carsat Bourgogne Franche Comté : "L'Equilibre où en êtes-vous ?"
- Les démarches pédagogiques pour une animation individualisée : mise en situation, programmation, évaluation à partir des tests initiaux
- Les conseils d'hygiène de vie : le sommeil, l'aménagement de l'habitat, incidences des médicaments, alimentation
- L'aménagement du milieu
- Aspects sécuritaires : précautions à prendre lors des passages au sol, les postures, les franchissements d'obstacles, les prothèses, les appareillages...

## Moyens techniques et pédagogiques

---

- Travail individuel et par groupe à l'aide des outils de formation fournis
- Alternance apports théoriques et pratiques
- Animations pédagogiques auprès d'un public senior
- Utilisation des supports de communication du protocole, du Bien Vieillir liés à la l'équilibre (outils internes et externes)
- Connaissances des applications d'évaluation en vigueur sur les territoires

## Outils de Formation

---

- Diaporamas contenus théoriques du protocole
- Tests Equilibre : 3 tests référence du protocole
- Fiches séquences d'animation équilibre
- Livret d'accompagnement de la Web série (inter-régimes) et documents liés

## Directeur de formation, Formateurs et/ou Intervenants

---

- Directeur de formation : Eric CHEVASSON
- Formateur : Véronique RULLIER

## Modalité de validation

---

- Feuilles de présence et d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Evaluation formative : Quiz / Questionnaires, mises en situation pratique et animation de séquences

## Modalités de certification

---

- Pour y accéder : Avoir animé un Programme « L'équilibre, où en êtes-vous© » Label Carsat Bourgogne /Franche-Comté
- Epreuves d'évaluation : Présentation d'une étude de cas / Analyse de situations professionnelles et épreuve de connaissance

## Diplôme remis

---

- Certificat fédéral « Programme L'équilibre, où en êtes-vous ? © »

## Points forts

---

- Approfondissement des connaissances et des savoir-faire dans le domaine de la prévention des chutes
- Observation de séances et mise en situation d'animation sur un public réel
- Animation d'un programme "l'équilibre où êtes-vous ? ©" pendant le temps d'alternance
- Echanges et analyses d'expériences
- Un accompagnement formatif avec apports de méthodes et d'outils

Pour aller plus loin, nous vous conseillons, après cette formation : Programme Gymmémoire®, Marche Nordique/Active Sport Santé ® et Maintien de l'Autonomie Les Fondamentaux

### Date(s), lieu(x) et volume horaire

---

- Du 16 au 19 janvier 2024 + du 01 au 02 juillet 2024, agglomération Clermontoise (63)
- 40H en centre + 40H d'alternance

### Nombre de participants

---

- 15

### Date limite d'inscription

---

- Un mois avant le début de la formation

### Frais de formation

---

- Frais d'inscription : 20 euros
- Frais pédagogiques : formation totale 1600 euros
- Frais annexes (transport, hébergement, restauration) : à la charge du club/stagiaire

*(En cas de non-financement de votre formation, merci de vous rapprocher du Service Formation pour une étude individualisée)*

### Renseignements et inscription

---

#### Comité Régional EPGV Auvergne Rhône-Alpes – Antenne Formation

Domaine de la Brunerie – 180 boulevard de Charavines -38500 VOIRON

Tel : 04.76.66.92.33 -Email : [formation.aura@comite-epgv.fr](mailto:formation.aura@comite-epgv.fr)

SIRET : 402 339 394 00056 - Déclaration d'activité n° /83630362363